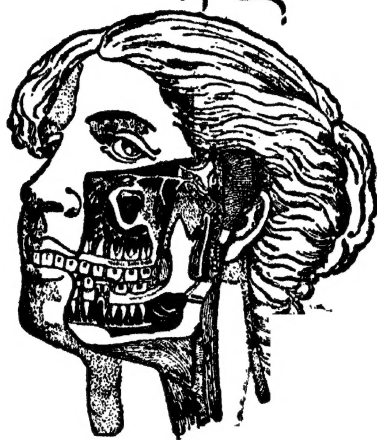


# દાંત અજે તેની માવજત



લેખક

એસ. જે. મેવાવાલા

૧૪૫૩૮

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ  
૧૪૫૩૮

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૪૫૩૮ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ દાંત અને લેખી માનવજાત

વિષય ઉ ૨૪૬ : ૪ : ૬

## ખુલાસો

દાંતનો વિષય આજકાલ એટલો બધો ઉપયોગી છે કે દરેક મનુષ્યે તેની મહત્વતા સમજવી જોઈએ.

મારા છેલ્લા ચૈદ્ર વરસના દાંતના ધંધા અર્થેના જ્ઞાન તથા જાતી અનુભવ અને દાંત વિદ્યાના સાહીત્યના મારા કાંઈક શોખને પરીણામે આ વિષયની ટુંક અને સાદી સહમજ આ નાનકડાં પુસ્તકમાં રજુ કરે છું.

મારા લાંબા અનુભવથી જણાયું છે જે આપણા લોકો દાંત અને મોઢડાંની સ્વચ્છતાઈ બાબત ઘણાં બેદરકાર છે. એ બેદરકારીથી કેટલાંકો મોઢડાંના તથા શરીરના જીવલેણ દરદોના ભોગ થઈ પડે છે. અને ત્યારેજ એ ઉપયોગી વિષય પર ધ્યાન દોડાવી તેના ઉપાય માટે દોડાદોડી કરી મુકે છે. કે જે દોડાદોડી છેલ્લી ઘડીએ નોરર્થક થઈ પડે છે. આપણે આપણા શરીરને શણગારવામાં જેવી કાલજી રાખીએ છીએ તેવી કાલજી જો દાંત સંભાલવામાં રાખીએ તો શરીરના શણગારમાં તે અચુક શોભાનો ઉમેરો કરશે.

શરીર ગમે તેટલા લપકાથી શણગાર્યું હોય છતાં જો દાંત વાંકા ચુંકા મેલા, પથરી બાજેલા ગંધાતા તથા પડી ગયલા હોય તો તે તમારો શણગાર શોભાયમાન નહીં પણ બેડોળ લાગે છે, માટે દરેક ઇનશાને પોતાનાં મોઢડાંની શોભા સાચવવામાં પુરતી કાલજી રાખવી જોઈએ.

સુરતની મીશન હાઈસ્કુલના આગત્તા હેડમાસ્ટર સાહેબ તે સુરતની પારસી ગર્લ્સ સ્કુલના હાલના પ્રીનસીપાલ મી. મંચેરશા પાલનજી કેકેળાદે પોતાની અનેક રોડાણા છતાં જનસમાજના બહા અર્થે આ ઉપયોગી વિષય મહેરબાનીની રાહે તપાસી એક બોધદાયક પ્રસ્તાવના લખી છે જે માટે બાળકોનું હિત ઇચ્છનાર એ અતી લાયકીવાલા અને દીલસોજ એજ્યુકેસ-નીસ્ટનો ઘણો હેસાનમંદ થયો છું. તે કીરતાર પાસે એવી દુવા આહું છું કે દરેક ઇનસાનને દાંતના જુદા જુદા પ્રકારના રોગો તથા તેની પીડાથી બચવા માટે દાંત તથા મોહડાંની આરોગ્યતા ઉપર પુરતું લક્ષ આપવાની નેક બુદ્ધિ બક્ષો.

સેવક,

ભાગાતલાવ ગૈરાની  
હોસ્પીટાલ, સામે  
સુરત.

} સોરાબશાહ જમાસજી મેવાવાલા  
દાંતના ડોક્ટર

## પ્રસ્તાવના

આ નાના પુસ્તકને લાંબી પ્રસ્તાવનાની જરૂર નથી. ચાલતો જમાનો જે સુધારા વધારાનો જમાનો ગણવાનો દાવો કરે છે તેમાં એક સાધારણ ફરીયાદ ચોતરફથી સાંભળવામાં આવે છે કે જીવાનોનો ખાંધો દીવસે દીવસે નબળો જનતો જાય છે, આયુષ્ય ટુંકુ થતું જાય છે, અને આગળ કદી ન જણાયલાં દુઃખ દરજ્જે નીડળી આવ્યાં છે. આધુનિક કવીશ્વરે કહ્યું છે કે:—

શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે,  
શરીરે દુઃખી જે દુઃખી છે સદા તે.

કોણ કહી શકે કે આ વાત સત્ય નથી ? શરીર સંપત્તી એ ધન સંપત્તી કરતાં વિશેષ છે. ધન સંપત્તીથી જે જે સુખ સગવડો આપણે મેળવી શકીએ તે સૌ શરીર સંપત્તી ન હોય તો તેનો ઉપભોગ કેમ કરી શકાય. ખરી વાત છે કે શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે. ત્યારે શરીરને સુખી એટલે નિરોગી રાખવાને આપણું જનતું કરવું જોઈએ. આ નાના પુસ્તકમાં શરીરને આરોગ્ય રાખવાની એક દીશા બતાવી છે તે તરફ આપણી નજર દોડાવવી જોઈએ. પાચનક્રિયા જઠર ( પેટ ) માં થાય છે. ખોરાક પાચન થયા પછી તેનું લોહી બને છે અને લોહીથી આપણા શરીરને પુષ્ટ મળે છે, પણ અંધકર્તા કહે છે કે પાચનક્રિયા પ્રથમ તો મોઢામાં થાય છે. દાંતવડે ખોરાક ને ખરોખર ન ચવાયો હોય તો તે ખોરાક શરીરને પુષ્ટિ કયાંથી આપે ? માટે આપણી તનદુસ્તીનો આધાર જેટલો સ્વચ્છ હવાપાણી પર છે તેટલોજ બલકે વધારે દાંત ઉપર છે.

દાંત મજબુત હોય, સ્વચ્છ હોય તો ખોરાક કેટલેક અંશે મોઢામાંજ પાચન થઈ જાય છે. સારી રીતે ચાવેલો અને મોઢાંના પ્રવાહી ( Saliva ) સાથે ખુબ આમેજ થયેલો ખોરાક જઠરમાં જતાં પાચન થઈ જાય છે, ત્યારે કોનાથી ના કહેવાશે કે દાંત તરફની બેઠરકારીથી હાલના ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

વળી જે જે કારણોથી દાંત બગડે છે તે અંથ કર્તાએ વિસ્તારથી બતાવ્યાં છે. તે કારણોથી દુર રહીએ અને દાંતના રક્ષણ માટે જે જે કીમતી સુચના કરી છે તે ઉપર ધ્યાન આપીએ તો શરારસંપત્તી મેળવવાનો રસ્તો સેહેલો થઈ પડશે બાળકોના દાંતના જતન માટે જે જે સુચનાઓ કરી છે તે ઉપર માતાઓ ધ્યાન આપશે તો domestic troubles ઘર સંસારી વેદનાઓ ઘણે અંશે દુર કરી શકશે. આવું ઉપયોગી પુસ્તક દરેક ઘરમાં હોવું જોઈએ અને શીખેલા ભણેલી માતાઓ આ પુસ્તકથી જો અભણ રહે તો પોતાના સંસાર સુખનો પોતેજ હાથે નાશ કરે છે એવો કલંક તેમને માથે રહે એમાં શી નવાઈ છે ?

અંથકર્તાએ જનસમાજની તદ્દન નિસ્વાર્થ સેવા બજાવી છે તેને માટે એમને સુબારકબાદી આપુ છું એવાં બીજા ઉપયોગી પુસ્તકો પ્રગટ કરવાને ઇશ્વર એમને લાંબી જીંદગી બખસે. આમીન;

**મંથેરસા પાલનજી કેકોબાદ**

## કુદરતી દાંત અને તેની રચના

બાળકનો પહેલો દાંત છથી નવ માસમાં દેખાવ આપે છે અને બેથી ચાર વરસની ઉંમરમાં દુધીયા દાંતો (Milk Teeth) આવી જાય છે અને તે ૨૦ હોય છે. છથી આઠ વરસમાં આ દુધીયા દાંતો એક પછી એક પડવા માંડે છે અને ત્યાર પછી લગભગ ૧૨ થી ૧૫ વરસની ઉંમરમાં હાડપણની દાઢ સિવાયના બધા જથ્થાકના દાંતો આવી જાય છે. હાડપણની દાઢો (Wisdom teeth) ઘણે ભાગે ૧૮ અથવા ૨૦માં વરસમાંથી આવવા માંડે છે. અને તે લગભગ ૨૮માં વરસમાં આવી જાય છે પણ એ બાળત ઘણી અચોક્કસ છે. ઉપર નીચેના ચાર આગલા દાંતોને કરડવાના (Incisors) દાંત કહે છે તેની પાસેના બેઉ બાજુના અકેક દાંતને રાક્ષી (Canine) કહે છે, ત્યાર પછીના બેઉ બાજુના બીજા બે દાંતોને નાની દાઢો (Bicuspid) કહે છે ત્યાર પછીના દરેક બાજુના ત્રણ દાંતોને ચાવવાની દાઢો (Molars) કહે છે. એ મુજબ ૧૬ ઉપર તથા ૧૬ નીચે મલી જડબામાં ૩૨ દાંત હોય છે. દાંતના બહારના પડને ઇનેમલ (Enamel) કહે છે. તેની નીચે ડેન્ટાઈન (Dentine) રહે છે. ડેન્ટાઈન ઇનેમલથી ઢંકાયેલું રહે છે. એ ડેન્ટાઈનનું પર હાથીદાંતના જેવું હોય છે અને તેમાં અસંખ્ય છાણી નળીઓ હોય છે જે દાંતની અંદરના વચલા ગર્ભ (Pulp cavity) સાથે સંબંધ રાખે છે અને તેમાં લોહીની શીરાઓ હોય છે, પેદીઆની અંદરના દાંતના ભાગને મુળ (Root) કહે છે જે પ્રમાણે દાંતનું ડેન્ટાઈનનું પડ ઇનેમલથી ઢંકાયેલું છે તે પ્રમાણે મુળનું ડેન્ટાઈન બારીક પોચાં હાડકાં જેવા પદાર્થથી ઢંકાયેલું છે અને તેને સીમેન્ટમ (Cementum) કહે છે.

## બાળકોના દાંત અને તેની સંભાલને લગતી મા આપની ફરજ

દાંતની રચનામાં જણાવ્યા મુજબ કુદરત પોતાનું કાર્ય કદું જાણે છે પણ તેની સંભાલ દેવી એ પછીથી આપણી ફરજ છે. બાળકોના દાંતની સંભાળ માટે માતાએને કાળજી રાખવી ઘણી જરૂરની છે. બાળકના મોહુડામાં જેવા દાંત દેખાવ આપે કે તુરત તેને દીવસમાં બે ચાર વખત આપણી આંગળી ઉપર સ્વચ્છ કપડું લપેટી તે વતી સાફ કરવા જોઈએ કારણ માતાના ધાવણનું દુધ, કોઈપણ જાતની કાંજી અથવા પોચા ખોરાકની છારો તેઓના દાંત ઉપર ચોટી રહે છે અને પછી બચપણમાંજ દાંતને સડવાનું કારણ મળે છે. બાળકોના દાંત દેખાવા માંડે કે કુદરતી રીતે તેઓ આપણને ખાતાં જોઈ ખોરાક તરફ પ્રેરાય છે અને તે વખતથી ઘણાં માળાપો બાળકને પોચાજ ખોરાક આપે છે અને સખત ખોરાક આપતાં અચકાય છે તે એમ ધારીને કે બાળકને હજમ થવો ભારી પડે, દાંત બગડશે વિગેરે: પણ એ ભુલભરેલી માન્યતા છે, બાળકોને પોચા ખોરાક સાથે સુકો કઠણ ખોરાક જેવાં કે ભાખરી, પુરી, શેકેલી રોટલી આપણી દેશી બનાવટની કઠણ ખીસક્રીટ વિગેરે આપવાથી તેઓનાં પેઢીઆંને ઘસાડો (કસરત) લાગી દાંત વગર તકલીફે આવવામાં મદદરૂપ થઈ પડે છે, અને દાંતો મજબુત સારા, અને સ્વચ્છ આવે છે. ઘણાં માળાપો બાળકોની નાની વયે ખીપરમીટ, ચૉકલેટ તથા એવાજ ખીજા મીઠાસવાલા પદાર્થો ખાવા આપવામાં વહાલ ગણે છે, પણ અતીશય મીઠા પદાર્થ ખવડાવ્યાથી દાંતોને નુકસાન પહોંચે છે, દાંત સડવા માંડે છે, અને ખુદ શરીરની જીવનશક્તી આપતો ખોરાક ખીલકુલ આવ્યા વગર આખોગળી જાય છે, તેથી ચાલુ અપચો રહી બાળક



નાતવાન ઉધરે છે, તેમજ દાંત જેવી કુદરતી બક્ષીસનો નાશ થઈ બાળક કદરૂપું બને છે. મીઠાશવાળા પદાર્થ જ્યારે પણ ખાવા આપો ત્યારે તેઓના દાંત નાના પ્રશ વતી સાફ કરી પાણીના કોગળા વગેરે કરાવી મોહડું તથા જીભ અંદરથી સાફ કરવા જોઈએ. જે પ્રમાણે આપણે બાળકોનું મોહડું તથા શરીર બહારથી સાધુ વગેરે વતી સાફ કરવામાં કાળજી રાખીએ છીએ તે પ્રમાણે મોહડું અંદરથી સાફ રાખવામાં કાળજી કરવી જોઈએ નહીંતર મોહડાંની અંદરની ખરાબ હાલતથી હરેક બાલની માંદગી ઉભી થવાનો સંભવ રહેશે માટે બાળકોના દુધીયા દાંતોની કાળજીપૂર્વક સંભાળ રાખવી જોઈએ જેથી નવા બાલકના દાંતો ઘણા શુભોભીત ને સારા આવશે. બાળકોને તેઓના બચપણથીજ દાંતની સંભાળ, તેની ઉપયોગીતા, દાંત સાફ કરવાની રૂઠી વગેરેનું શીક્ષણ આપવું અવશ્ય જરૂરનું છે, કારણ દાંત એજ તેઓની તંદુરસ્તીનો બચપણથીજ નળણો અથવા ધરખમ પાચો રચશે. બાળકના મોહડામાં એક પણ દાંત સરેલો માલમ પડે તો તે તરફ ગફલતી અથવા આગસાઈ ન કરતાં તુરત દાંતના ડૉક્ટરની તે વિષે સલાહ લેવી જોઈએ અને તેમ કરી તેની આબુખાબુના ખીજ દાંતોને તેનો સડો લાગતો અટકાવવો જોઈએ. બાળકોના દાંતની થોડસં સંભાળ રાખવાથી તેમાં કદીપણ સડો લાગશે નહીં.

## દાંતના રોગ તેના કારણો અને અટકાવ

દાંતનાં દુઃખ દરદો આજના જમાનામાં વિશેષ વધી ગયાં છે અને તે દુઃખો વધારનાર આપણું પોતેજ છેએ, આજની આપણી રહેણી કરણી આગલા જમાનાથી ઘણી જુદીજ છે, હોટેલોમાંના અસ્વચ્છ ચાહના ઉકાળા, હલ બહારનું દારૂડીયાપણું પુષ્કળ તીખાં

તેલ મરચાંના ખોરાક, હદ બહારનું ખીડીનું પુકવું; હદ વગરનાં પાનના ખીડાં, તમાકુ વિગેરે ખાવા, ઘણાં થંડા બરફનાં ખીણાં તથા જાતજાતની મીઠાઈ વિગેરે આવી ખરચાણ અને વગર વિચારી રહેણી કરણીથી આપણે દાંત તેમજ તંદુરસ્તીને અત્યંત હાની પુગાડીએ છીએ અને તે સાથે દાંત સાફ કરવાની આપણી એપરવર્ધ પણ તેટલીજ છે. દાંતના દુઃખ દરદો કેટલાં બધાં હેરાન કરતાં છે તે તો જેને અનુભવ મળ્યો હોય છે તેજ જાણે છે. દાંત એ એક આપણા શરીરની શોભા તેમજ આપણું જીવન સુખી બનાવાવાળું એક અમુલ્યમાં અમુલ્ય સાંચા કામ છે અને તેને સાચવવાજ જોઈએ. દાંતવતી આવીને ખોરાક લીધાથીજ આપણા શરીરમાં લોહી બની શકે. મનુષ્ય શરીર એ એક એનજીન ડ્રેપેજ છે, જેમ એનજીનમાં કોલસો નાખી તેને સળગાવ્યાથી સ્ટીમ આવે છે અને તે માઈલોના માઈલોની મંજલ કરે છે, તેમ મનુષ્યના શરીરમાં જીવન શકતી આપનાર ખોરાક દાંત વતી બરોબર આવીને ખાધાથીજ તે પુરતી ગતી આપે છે. જો દાંત સારા મજબુત અને તંદરોસ્ત હોય નહીં તો આવવાની ક્રીયા સંતોષ કારક થાય નહીં માટે દાંતની ઉપયોગીતા સમજી તેને ખીલકુલ ખામી રહીત રાખવા જોઈએ. કેટલાકોના દાંત સારા અને મજબુત હોવા છતાં પોતાનો ખોરાક ઘણી ઉતાવળથી આવ્યા વગર ગળી જાય છે અને પછી અપચો વિગેરે બીજાં દુઃખોની ફરીયાદ કરે છે, માટે ખોરાક ઘણી ધીરજથી આવી આવીને આવો તે તંદરોસ્તી તેમજ દાંતને માટે પણ ફાયદા કરતા છે. હરેક વખતના ખાનપાન જેવાં કે ચાહ દુધ તથા ખોરાક વિગેરે લીધા પછી હમેશા સારી રીતે પાણીના કોગળા કરી આંગળી વતી મોહડું તથા દાંત અંદરથી સાફ કરવા જોઈએ, સહવારે ઉઠતાં તેમજ રાત્રે જમ્યા પછી બ્રશ વતી દાંત સાફ કરવા

જોઈએ, જેથી બે દાંતની વચેની ફાટમાં તથા દાંતની ઉપર  
 અને આબુઆબુ જે પણ ખોરાકની રજકણ તથા રસ ભરાઈ  
 રહ્યા હોય તે નીકળી જાય છે અને મોહડાંમાં કોઈ પણ તરેહનો  
 બગાડો થવાનો સંભવ રહેતો નથી. ઉપર જણાવ્યા મુજબ  
 મોહડું તથા દાંત સાફ નહીં કર્યા હોય તો ખોરાકની રજકણો  
 તથા રસ દાંતની બગેલામાં તેની ઉપર અને આબુઆબુ ચોંટી  
 રહી જેમ વધુ અને વધુ જમા થતો જાય છે તેમ તેમાં કોહવાટ  
 પેદા થઈ હાનીકારક જીણા જીવ પડે છે અને તે દાંતની ઉપરના  
 પડને નુકશાન કરી તેને સડો લગાડે છે જે ધીમે ધીમે વધી  
 દાંતની અંદરના ગર્ભ (Pulp) સુધી જાય છે અને પછી  
 અખત દુઃખાવો આપે છે, મોહડાંમાં ગંદકી થઈ તેથી બદબો  
 આવે છે, પેદીઆં સુજી આવી પાકી જાય છે અને દાંતના  
 અનેક પ્રકારના ગંભીર દુઃખો ભોગવવાં પડે છે. દાંત એ શરીર  
 ઉપરના હીરા મોતીના દાગીનાના શણગાર કરતાં પણ વિશેષ  
 અમુલ્ય અને શોભા રૂપ છે માટે એ કુદરતે બક્ષેલા અમુલ્ય  
 રત્નને સ્વચ્છ અને સારા રાખવા માટે દરેક મનુષ્યે પોતાનો  
 ધર્મ સમજવો જોઈએ. તમારા પોતાના દાંત સારા હશે તો  
 તમારા બાળકોનાં દાંત પણ સારા આવશે. બાળકોના દાંતની  
 આપણે પોતેજ કાળજી રાખવી જોઈએ. દાંતની ઉપયોગીતા,  
 કુદરતી દાંત વગરનો બેડોળ અને કદરૂપો દેખાવ, દાંતના દુખો  
 વિગેરેની સમજ અને શીક્ષણ બાળકોને આપવાં જોઈએ. એક  
 વખત સારી રીતે તે કુમળાં મગજ પર તેની અસર બેસાડશે  
 કે તેઓ જરૂર સાવચેત રહી દાંતની સંભાળ રાખશે. દાંતમાં  
 સહેજ પણ દુઃખ કે બગાડો માલમ પડે કે તુરત દાંતના  
 અનુભવી ડોક્ટર પાસે તેની તપાસ કરાવી અને તેનો ઉપાય  
 લઈ વધુ હેરાનગતીમાંથી બચવું જોઈએ.

## દાંતનુ પ૩.

આજ કાલ આ દુખ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં વધી ગયું છે, પહેલી અને બીજી સ્ટેજના પડના ઘણાખરા કેસો સારા થયલા મારા અનુભવમાં આવ્યા છે જ્યારે ત્રીજી અથવા છેલ્લી સ્ટેજના તેવા કેસો સુધરવાની આશા રહેતી નથી અને દાંત કહાડવાજ પડે છે, ઈંગલાંડ અમેરીકા વિગેરે દેશોએ એ માટે ઘણી શોધ કીધી છે પણ તે વ્યર્થજ ગઈ છે. એના ઉપાયના સાધન ઘણાં છે, પણ તેનાં પરીણામ સંતોષકારક આવતાં નથી. આ પડનું દરદ મોહડાં તથા દાંતની અસ્વચ્છ હાલત તથા લાંબી શારીરિક માંદગીને સળખે પણ થાય છે. દાંતની ઉપર અને તેની આસપાસ ખોરાકની રજકણ અને તેનો ચીકણો પદાર્થ તથા આપણી થુંકમાંનો ક્ષાર વિગેરેથી લીલ બાઝે છે અને તે રફતે રફતે સખત પથરી અથવા પોપડાની માફક જામી જાય છે, પેઢીઆં સુજી આવો પાકી જાય છે અને તેમાંથી પડ તથા લોહી વહેવા માંડે છે, આ દુખ જેમ જીનું થતું જાય છે તેમ સાંઝ થવાની આશા રહેતી નથી અને આખરે શરીરમાં બીજા અનેક જીવલેણ દરદો લાવી નાંખે છે અને પછી દાંત ઢીલા હોય या મજબુત તોપણ તે ખેંચાવી પાડવા પડે છે. દાંતની આવી હાલતમાં ખોરાક બરોબર આવી શકાતો નથી અને આપણી થુંક તથા ખોરાક પાણી વિગેરે સાથ આ ગંદો પદાર્થ (પડ) આખો વખત આપણાં પેટમાં દાખલ થયા કરે છે અને તેથી કેટલાંક દુખો સખત રીતે જડ ઘાલી ખેસે છે અને ઘણા ખરા કેસોમાં જો વખત સર ચેતી તેનો ઉપાય લેવામાં આવતો નથી તો આખરે જીવલેણ નીવડે છે. દાંત તથા શરીરની ખરાબીની આખર વખતે કેટલાકો દાંતના ડૉક્ટરની સલાહ લેવા દોડી જાય છે અને ડૉક્ટર તે બધા દાંત

પાડી નાંખવાની ભલામણ કરે છે, ચાટલી છેલ્લી ઘડીએ ચેનેલા પણુ તેઓના દાંત પડાવી નાખ્યા પછી ઘણા કેસોમાં માણસો બચી ગયેલા અનુભવ્યા છે અને પાછી અસલ તંદરોસ્તી મેળવી શક્યા છે માટે કુદરતે બક્ષેલા આ અમુલ્ય જવાહીરોને આપણી જીંદગી સુધી સાચવવા મહેનત લેવી જોઈએ, જો આ કુદરતી બક્ષીસની કદર હોય તો એક પણુ દીવસ તેને ઘ્રસ વતી સાફ કર્યા વિના રહેવું ન જોઈએ, અને કંઈ પણુ ચીજ ખાધા પછી પાણીથી કોગળા કરી દાંત પેઢીમાં તથા જીભ ઉપર આંગલી ફેરવી મોહડું સાફ કરવું જોઈએ, ઘણાં ગરમ વ્યસનો જેવાં કે દારૂ, અફીણ, ગાંજો, ખીડી, પાન, તંબાકુ, ચાહ, બહુ તીખો ખોરાક, અત્યંત મીઠાસવાદી ચીજો, વિગેરેથી દુર રહો, અને પછી જીવો કે આપણા આ અમુલ્ય જવાહીરો આપણી જીંદગી સુધી સચવાયલા રહેશે. દાંતની અવારનવાર અનુભવી ડૉક્ટર પાસે પરીક્ષા કરાવવી અને તેમાં કંઈપણ ખામી માલમ પડે તો તેની સલાહ મુજબ સારવાર કરાવી, વધુ ખરચનો તથા કુદરતની બક્ષીસનો અને તંદરોસ્તીનો નાની ઉંમરમાં નાશ થતો અટકાવવો જોઈએ.

### દાંતની સંભાલને લગતા ઉપયોગી નીયમો

૧. રોજ સહવારે ઉઠતી વેળા અને રાત્રે સુવા જતી વેળાએ દાંત બહારથી તેમજ અંદરથી બરોબર સાફ કરવા.

૨. દાંત સાફ કરવામાં હમેશ સારા ઉંચામાંના ઘ્રસ જેવાકે (Prophylactic tooth brush) પ્રોફીલેક્ટીક ટુથ બ્રસ વાપરવા.

૩. સારા દાંત માટે સાધારણ પ્રેસીપીટેડ ચોક મંજન તરીકે થોડાંક ટીપાં પીપરમીટના અથવા લવંગના તેલના નાંખી વાપરવો છતાં રસાયણશાસ્ત્રીની બનાવેલાં જંતુનાશક મંજનો અથવા બાણીતા દાંતના તળીખોના બનાવેલા મંજન વાપરવા ફાયદાકરતા છે.

૪. દરેક વખતે લોજન પછી સારી પેઠે કોગળા કરી દાંત સાફ કરવા.

૫. દાંત તથા મોહડું સ્વચ્છ રાખવાની હુમેશ આદત રાખો. સ્વચ્છ દાંત કદી પણ સડતા નથી.

૬. દાંત સાથે જીભ પણ સાફ રાખવાની પૂરતી કાળજી રાખવી.

૭. મોહડામાં કોઈપણ દાંત સડેલો માલમ પડે કે તુરત અનુભવી દાંતના ડોક્ટરની સલાહ લેવી પણ તે દુખવા આવે ત્યાંસુધી વાટ જોવી નહિ.

૮. પેટને કાંઈ દાંત હોતા નથી માટે ખોરાક ખરોખર ચાવવો જેથી સહેલાઈથી હજમ થાય.

૯. દાંત ઉપર છારી (tartar) બાઝી હોય તો તેનો તુરત ઉપાય લેવો. બ્રસવતી દાંત સાફ કરવાથી છારી બાઝવાનો ભય રહેશે નહિ.

૧૦. દર છ મહીને અથવા વરસે દાંતની તપાસ કરાવવાની અવશ્ય જરૂર છે તેમ કરતાં કાંઈ પણ ખામી માલમ પડે તો ડોક્ટરની સલાહ મુજબ ઉપાય લેવામાં વીલંબ કરવો નહિ.

૧૧. અત્યંત મીઠા પદાર્થો જેવાકે ચોકલેટ, પીપરમીટ, મીઠાઈ, જામ, જેલી વિગેરે દાંતને ઘણા નુકસાનકારક છે.

૧૨. ખનતાં સુધી રાત્રે એવા પદાર્થો ખાવામાં લેવા નહિ, એવા પદાર્થો ખાઈ દાંત સાફ કર્યા વગર સુઈ જવું એ દાંતના દુખનું બી રોપવા સરખું છે.

૧૩. બીડી, પાન, સોપારી, તંબાકુ, વિગેરે ગરમ વ્યસનોથી દુર રહો. એ ટેવથી દાંતો અને પેઢીઆંને ઘણું નુકસાન થાય છે અને તેમાં પડે થવાનો સંભવ રહે છે.

૧૪. કોઈપણ પ્રવાહી પદાર્થો જેવા કે દુધ, ચાહ, પાણી, સોડા લેમન, વિગેરે એક બીજાના મોહડાંના એકાં પીવાં નહી.

૧૫. મોહડું એ શરીરનો દરવાજો છે માટે એને જેટલું નીરોગી રાખી રાકાય તેટલું શરીર માટે ફાયદા કરતા છે.

૧૬. અસ્વચ્છ દાંત અને ગંધાતુ મોહડું શરીરમાં ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે.

૧૭. શારીરિક દુખ દરદોનું મુળ અસ્વચ્છ મોહડું અને સડેલા દાંતો પણ હોવાનો સંભવ છે.

૧૮. માંદગીમાં પણ દાંત સાફ રાખવાની કાળજી કરવી જોઈએ.

૧૯. બાળકોના દાંત જેમ જેમ આવતા જાય તેમ ધીમેધીમે તેઓને સાધારણ સુકો ખોરાક, જેવાં કે પુરી, લાખરી, બીશકીટ વિગેરે આપવાં જોઈ દાંત ઘણા મજબુત અને સારા આવે છે.

૨૦. બાળકોને નાનપણથીજ દાંતની જાળવણી માટેનું જ્ઞાન આપવું જોઈએ.

૨૧. બાળકોના શરીરનું ગંધારણ સારા અથવા ખરાબ દાંતો ઉપર પણ વધારે આધાર રાખે છે.

૨૨. દાંત એ પણ કુદરતની અમુક્ય બક્ષીસ છે માટે તેનો નાશ થતો અટકાવવા પુરતી કાળજી રાખો.

૨૩. દુધમળ બાળકોના પેઢીઆં દાંત તથા જીભ આપણી આંગળી ઉપર સ્વચ્છ કપડું લપેટી તે વતી હંમેશા સાફ રાખના.

૨૪. બાળકો સમજણ થાય એટલે નાનપણથીજ તેમને પણ ધ્રસ વાપડવાની ટેવ પાડો.

૨૫. બાળકોના દુધીઆ દાંત સારા અને તંદરોસ્ત હોય તો જાથુકના દાંતો સારા આવે છે.

૨૬. બાળકોના મોહડામાં એક પણ દાંત સડેલો માલમ પડે કે તુરત અનુભવી દાંતના ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

૨૭. દાંત ખરોખર સાફ નહિ રાખવાથી તથા ખાધેલા ખોરાકની રજકણો દાંતની આસપાસ તેમજ વચ્ચેની ફાટોમાં ભરાઈ રહેવાથી દાંતો સડે છે, દાંત ઉપર પથરી અથવા મેલ

ખાજવાથી પેઢીઆં રોગીય બની તેમાંથી લોહી તથા પડ નીકળવું શરૂ થઈ દાંત ઢીલા પડી જાય છે, માટે પ્રસવતી દાંત સાફ કરવા અવશ્ય જરૂરનું છે.

૨૮. દાંતનું પ્રથમ દાંતના બધા ભાગ ઉપર બરાબર ઘસવું જોઈએ, જેથી રજકણો, મેલ વિગેરે બીલકુલ સાફ થઈ જાય છે.

૨૯. દાંતના પ્રથમે પણ સાફ રાખવાની પ્રતી કાળજી કરવી દાંત સાફ કરી રહ્યા પછી તેને સારી પેઠે ધોઈને ટાંગી રાખવું થોડે થોડે દીવસે ગરમ પાણીમાં અથવા નીમકના પાણીમાં બાળવું.

૩૦. ગરમ ગરમ લોજન તથા ચાહ પણ દાંતને નુકસાન કરે છે, માટે બહુ ગરમ ખાવું અથવા પીવું નહિ.

૩૧. ઘણું ગરમ પીણું પીધા પછી તુરત ટાઢું પીણું પીવું નહિ તેજ મુજબ ટાઢું પીધા પછી તુરત ગરમ પીણું પીવું નહિ તેમ કરવાથી દાંતની ઉપરના પડને નુકસાન પહોંચે છે.

૩૨. બાળકોની તથા આપણી તંદરોસ્તીનો મૂળ આધાર દાંત અને મોહડાંની સ્વચ્છતા પર છે.

૩૩. દાંત ખોતરવાની આદતથી દુર રહો, તેથી જો દાંતની વચ્ચેની કાંટોમાં મોટા ખાડા પડી જઈ પેઢીઆંને તથા દાંતને નુકસાન કરે છે, અને દાંત વાંકા ચુંકા બની જાય છે, ખાડામાં ખોરાકનો રસ, રજકણ વિગેરે ભરાઈ નહી તેમાં સરો પેસે છે અને મોહડું વાસ મારે છે, ન છુટકે કોઈ વેળા જરૂર પડે તો દાંત કોતરણી (Tooth picks) નો ઉપયોગ કરવો પણ દીવાસલી કોઈપણ લાકડાંની સળી ટાંકણી વિગેરે કદી વાપડવાં નહીં.

૩૪. દાંતનાં દરદો ઘણે ભાગે વારસામાં (Hereditary) પણ ઉતરે છે માટે સ્ત્રીઓએ હમેલ દરમ્યાન બેદરકાર રહેવું નહી.

૩૫. દાંત-વીકારથી અપચો, ઝાડો, ફીકાશ, મુત્રરોગ, કાલબનો રોગ, ક્ષય, ન્યુમોનીયા ઇત્યાદી રોગો ઉત્પન્ન થવા પામે છે.

૩૬. ગંદાં મેહોડાંથી ગળામાં ગાંઠો (Adenoids) પણ થાય છે ગળું સુજી આવે છે તથા અવાજ બેસી જાય છે.

૩૭. બાળકોના દાંતની સંભાળ તેના મા બાપે રાખવી જોઈએ.



## બનાવટી દાંત

આજના જમાનામાં દાંતવીધ્યાએ મનુષ્ય બત માટે એક આશીરવાદજ સ્થાપ્યો છે. ગમે એવા ખુબસુરત ચામડીનાં મનુષ્યો જો કુદરતની આ ઉમદા બક્ષીસ ઘણી નાની વયમાં ગુમાવી બેઠાં હોય છે. અને તેથી ચહેરા કદરૂપા બની ગયા હોય છતાં તેઓ પાછા આ બનાવટી દાંતથી શોભાયમાન બને છે.

આજના જમાનામાં જ્યારે ૨૫-૩૦. વરસની જુવાન ઉમરમાં માણસ દાંત ગુમાવી બેસે છે ત્યારે જો આ આશીરવાદરૂપી હુન્નર હસ્તીમાં નહીં હોય તો તેવા માણસોની શી હાલત થઈ હોત તેનો ખ્યાલ તેઓનેજ આવી શકે. દીનપરદીન એ વીધ્યામાં ઘણા સુધારા વધારા થતા જાય છે અને માણસના વાંકાચુંકા છુટાછવાયા દાંતો કરતાં ઘણા ખુબી-વાલા કળીખંધ દાંત ગોઠવાય છે અને તે ઘણી વખત સામું માણસ બહુ પણ શકતું નથી કે આ બનાવટી દાંતની હાર-માળા છે. આ બનાવટી દાંત ખાલી સોભાજ આપે છે તેમ નહીં પણ ખુદ ખોરાક આવવા માટે ઘણું ઉપયોગી કામ આપે છે તેમજ બોલવાના કામમાં પણ ઘણા મદદરૂપી છે અને શુદ્ધ સ્વરે બોલી શકાય છે, જો કે પહેલાં કાંઈક કાંઈક તકલીફ માલમ પડે છે, પણ તે ઘણા થોડાજ દીવસોની અગવડતા હોય છે. અનુભવ ઉપરથી ચોક્કસ જણાયું છે જે બનાવટી દાંત વટી આવીને પોતાની તંદરોસ્તી સારી રીતે બળવી શકે છે. જેઓએ છુટા છવાયા એક, બે, અથવા ચાર એમ ઓછા વધારે ગમે એટલા દાંતો ગુમાવ્યા હોય છે તેઓએ ખોએલા દાંતની જગ્યા બનાવટી દાંત અથવા દાઢોથી પુરી દેવી જોઈએ જેથી ચહેરાની શોભા પણ રહે છે અને કરડવા અથવા આવવાના કામમાં પણ ઉપયોગી થઈ પડે છે. જો આવા છુટા દાંતો બેસાડવામાં નથી આવતા તો તેની આબુખાબુના દાંતોએ એક

ખીબનો ટેકો ગુમાવેલો હોવાથી ખાલી પડેલી જગ્યા ઉપર ઢળવા માટે છે તથા એ કુદરતી છુટા છુટા દાંતો ઉપર ખોરાક ચાવવામાં વધુ વજન પડે છે અને તેથી તે પણ નબળા પડી જઈ આખરે ધીમે ધીમે હુળી જઈ પડવા માંડે છે માટે એ ખાકી રહેલા કુદરતી દાંતોના બચાવ અર્થે છુટા બનાવટી દાંતો બેસાડી લેવાની અવશ્ય જરૂર છે.

આપણા દેશમાં રહેજસાજ હાલતા તથા હીંચકા ખાઈ રહેલા દાંતો સોના રૂપાના તારવટી બંધાવવાની રૂઢી ઘણા પ્રમાણમાં ચાલે છે. આ રૂઢી ઘણી નુકશાનકારક છે કારણ ખીબ મજબુત દાંતો સાથે તેને તારવટી બેરમાં વીંટાળી બાંધી દે છે, તેથી સારા દાંતોને પણ વખત જતાં હલાવી નાખે છે અને તે બાંધેલ દાંતોમાં ખોરાક વિગેરેની રજકણો ઘણા પ્રમાણમાં ભરાઈ રહી ત્યાં હબરો હાનીકારક જીવજંતુનો ફેલાવો થાય છે, મોઢું વાસ મારે છે અને તેથી તંદરોસ્તીને પણ હાની પોંહયે છે માટે તારથી બાંધવાની રૂઢી બંધ થવી જોઈએ.

### બનાવટી દાંતની સંભાળ

આ બનાવટી દાંતની પણ ઘણી સંભાળ રાખવી ઘટે છે, જો એ દાંતના ચોકઠાં સારી રીતે કાળજીપૂર્વક ધોઈ સાફ કરવામાં નથી આવતાં તો તેની ઉપર ચીકાસ તથા ખોરાકની રજકણો વિગેરે ચોટી બદબો ફેલાવે છે અને તેમાં પણ જીવજંતુનો ફેલાવો થઈ આપણી તંદરોસ્તીને ઉલટું નુકસાન પુગાડે છે માટે આખાં ચોકઠાં તથા છુટા દાંત જે પણ બેસાડીયા હોય તે પણ રોજ એકવાર નહીં પણ જમ્યા પછી હરેક વખત તેને બાહુર કાઢીને સારી રીતે ઘસવટી ઠંડા પાણીથી ધોવા જોઈએ. જેથી તેની ઉપર કશો પણ મેલ બાઝશે નહીં, અને એ બનાવટી દાંત તથા તેની પ્લેટો ઘણી સ્વચ્છ રહેશે. ચોકઠાં ઉપર લીલ તથા ડાઘા પડતા હોય તો ચાકના ભુકાથી સાફ કરવા અથવા કોઈપણ બતના સાબુથી પણ સાફ તે થઈ શકે છે અને તેથી ચોકડું ઘણું સ્વચ્છ અને સાફ રહેશે.

---

સુરત-ચૌટાના પૂલ ઉપર આવેલા “ સુરત સિટિ ” પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં,  
વજેરામ માનસિંહે છાપ્યું.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર, એસ. જી. મેવાવાલા, ઐરાંની હૉસ્પિટાલ સામું સુરત.

---

